Comment vraiment réussir sa vie GRACE à la PENSEE _ POSITIVE

Que vous ayez pris quelques semaines de congés, ou non, chaque année, à la même période, vous ressentez intérieurement ce besoin de « repartir du bon pied ».



Autrement dit, vous voulez que quelque chose change dans votre vie. Que les petits soucis qui encombrent votre vie quotidienne, au bureau, à l'usine, ou tout simplement chez vous, disparaissent. Vous avez sincèrement l'intention de modifier, voire d'éradiquer, vos petits travers, ceux que les autres ne remarquent même pas, mais qui ternissent l'image que vous avez de vous-même. Vous le savez, cette image que l'on a de soi est le moteur qui entraîne toutes les circonstances, tous les actes de votre vie, intime ou sociale. C'est la base de la pensée positive.

Beaucoup vous ont déjà parlé de la nécessité absolue de modifier, d'améliorer, de renforcer cette image intérieure que vous avez de vous-même. De très nombreux livres ont été écrits sur le sujet, avec plus ou moins de bonheur.

Les ouvrages de Joseph Murphy sont parmi les plus intéressants mais, malheureusement, ils ne s'adressent qu'à un public de croyants, ayant comme livre de référence la Bible.

Même si cela est totalement respectable, toutes les citations et allusions à ce livre, sacré pour des millions de personnes, sont, peu ou prou, un frein pour toutes celles et ceux pour qui ceci n'est que lettres mortes.

Tout cela n'est qu'une question de culture et de références sociales, acceptées depuis la petite enfance.

Et, comme je l'ai déjà écrit par ailleurs, cette culture, quelle qu'elle soit, n'est qu'une forme de conditionnement, d'hypnose, plus ou moins librement consentis.

Donner à chacune et à chacun, LE moyen de mettre en application, réelle et efficace, les principes sur lesquels reposent ces enseignements, voici ce qui vous est proposé ici.

Depuis une vingtaine d'années maintenant, les chercheurs ont réussi à démontrer, d'une manière intelligible par chacun, que tout ce que les mystiques de toutes les époques, de tous les courants religieux, affirmaient, était et est une présentation de la réalité sous-jacente de l'univers, de sa composition et de son fonctionnement.

Bien sûr tout n'a pas été dit ou expliqué, loin s'en faut, mais les avancées en matière de physique quantique et de psychologie permettent d'entrevoir le moment où, sans être obligatoirement l'adepte de telle ou telle religion, chacun d'entre nous sera à même de comprendre et de vivre en parfaite harmonie avec son environnement immédiat.


SHOUT
SHARE
IT

En étant résolument optimiste, on pourrait même affirmer aujourd'hui que cela est déjà le cas. Comprendre est synonyme, ici, d'initiation, dans le sens que donnent à ce mot les sociétés secrètes ou les cercles fermés et ésotériques des grandes religions du monde. Le savoir, l'initiation, libèrent de l'obscurantisme, du non-savoir qui freinent les individus dans leur quête du bonheur, quelle que soit la manifestation de celui-ci pour les personnes concernées.

Par exemple, même si on ne sait pas exactement ce qu'elle est, comprendre les principes de bases sur lesquels repose l'électricité, a permis à l'humanité, dans son ensemble, toutes les avancées technologiques que nous connaissons aujourd'hui.

Cette compréhension a donnéà des millions d'individus l'accès à des connaissances et à des soins qui, tous, découlent d'une initiation collective aux principes de bases du fonctionnement de l'électricité.

Quand la réelle connaissance du fonctionnement de l'univers sera intégrée dans la conscience collective de l'humanité, les souffrances innombrables, dues à l'ignorance de ceux-ci, disparaîtront automatiquement. Déjà de par le monde des milliers de chercheurs, d'écrivains, de conférenciers, répandent, par leurs travaux respectifs, cette connaissance dans la conscience collective. Voici donc, modestement, ma contribution à la divulgation de cette nouvelle et millénaire tout à la fois, science de l'individu..

Les principes sur lesquels reposent l'accession à cette connaissance, qui donne à tout individu la réelle perception de son être réel, reposent sur une base extraordinairement simple !

Il s'agit de la relaxation, corporelle et mentale.

Oui, cela paraît trop simple, voire simpliste, mais pourtant la relaxation, l'absence de stress, qui sont tous eux dus aux activités quotidiennes perturbantes, est ce qui empêche tout être humain d'avoir un accès direct à ce qu'il est vraiment. Des techniques ancestrales de yoga Indien, Taoïste, ou Tibétain, qui toutes ont fait leurs preuves, donnent comme activité principale, la détente totale, en détournant notre propre centre d'attention du monde et de ses agressions multiples.

Libérer le cerveau, le mental, du bruit de la vie quotidienne, permet d'avoir accès à notre monde intérieur. Ainsi, peu à peu, ce nous sommes vraiment, à l'intérieur, cesse d'être étouffé par les actions et les verbiages alentours et nous permet de prendre contact véritablement avec cette parcelle d'infini qui repose en chacun.

Cette compréhension, cette perception, se font automatiquement, sans adhérer à une croyance quelconque, ni rejeter celle que nous avons déjà.

Quelle que soit la religion ou la croyance d'un individu et même s'il se dit athée, l'électricité fonctionne de la même façon pour chacun d'entre nous. Être parfaitement détendu, tant au niveau physique, qu'au niveau mental, voici la clef universelle qui permet à chacun de se connaître véritablement. Cet état de détente, très facilement accessible par les moyens mis maintenant à la disposition de la population, débouche insensiblement sur un contrôle total de notre vie, jusque dans les états liés au sommeil profond. L'univers onirique cesse alors d'être un monde incompréhensible, un monde de mystère, pour devenir une réelle partie de notre vie qui, cette fois, ne nous échappe plus.

Tout cela donne, à la personne qui se tourne vers cette relaxation déstressante, un contrôle sur sa vie et les actes qui découlent obligatoirement de ses sentiments et ressentis intérieurs.

Pour conclure, voici un exercice de respiration extraordinairement efficace qui, couplé avec l'écoute de sons particuliers, apporte en quelques jours autant de bien-être et de détente intérieure que des années de pratiques yoguiques. Vous pourrez, après quelques séances seulement, appliquer vos techniques de transformation et déconditionnement mentaux que vous aurez choisis, avec la pleine certitude de réussir.

La voie de la totale réussite vous sera ainsi complètement ouverte, ce qui vous donnera enfin cette fois les moyens de mettre en totale application les résolutions que vous avez décidé d'inclure dans votre vie.

EXERCICE DE RESPIRATION.

1 Faites l'obscurité la plus complète dans votre chambre.

2 Allongez vous sur votre lit, couvrez vous si vous pensez que le froid, consécutif à la relaxation profonde, risque de vous perturber.

3 Fermez vos yeux et restez ainsi quelques instants, sans chercher à penser à quelque chose de précis.

4 Quand vous sentez que vous êtes un peu plus détendu, commencez l'exercice de respiration.

Expirez profondément par le nez, lentement, cherchez, avec effort, à chasser tout l'air de vos poumons.

Quand il vous semble que vous ne pouvez plus expirer, prenez une profonde et RAPIDE inspiration, toujours par le nez, sur une durée d'environ trois secondes.

À la fin de l'inspiration, toujours par le nez, expirez très lentement, de la manière suivante : faites sortir l'air par l'arrière de votre nez, comme si vous vouliez imiter quelqu'un qui dort. Cette expiration particulière, quand elle est bien exécutée, fait un léger bruit tout en massant l'arrière du nez. Cette sensation particulière est la clef de la réussite de cette technique respiratoire. Comme l'on dit, c'est un coup à prendre, mais on y parvient très facilement.

Votre expiration doit être environ dix fois plus longue que votre inspiration, soit à peu près trente secondes et doit s'écouler comme un mince filet d'huile qui coule sans interruption, sans à coup.

Faites cette respiration le soir, juste avant de vous endormir (vous pouvez également écouter un CD de relaxation pendant votre exercice, il n'en sera que plus efficace)

Pendant une trentaine de minutes. Si le sommeil vous surprend dans les débuts de votre pratique, cela est TRÈS bien, cela signifie que votre pratique est correcte et commence déjà à porter ses fruits.

Plus tard, avec de l'expérience et davantage de pratique, vous pourrez faire cette respiration pendant plusieurs heures, si tel est votre choix.
En sachant que, pratiquée régulièrement, cette respiration permet une détente corporelle et mentale, inconcevable tant que l'on ne les a pas vécues.

Pendant la durée de l'expiration, pensez à la qualité ou à la chose qui vous tient le plus à cœur actuellement. Voyez, mentalement, cette situation, ou cette qualité comme étant déjà réalisée.

Pratiquez assidûment cette technique respiratoire et, en trois semaines, vous saurez exactement où tout cela vous conduira, car vous aurez une compréhension exacte de la personne que vous êtes vraiment et de toutes les possibilités qui sommeillaient en vous, mais que vous ne connaissiez pas.

"Bienvenue dans votre vraie vie,
la réussite est maintenant à votre portée."

Daniel C. Braibant.
Auteur de la méthode La Relaxation Totale

